



がっば道場
の川魚料理



伝えよう 食べよう 川魚料理



ポイント

串を刺す時にうねらせすぎると腹が割れる。



鮎の塩焼き

鮎といえばやっぱりこれ！夏の風物詩です。

【材料（2人分）】

・ 鮎	2尾	・ 塩	適量
・ 筆生姜	2本	・ 酢	適量
・ 生姜のしぼり汁	少々		

【作り方】

- ① 鮮度のよい鮎を軽く水洗いし、腹ヒレから尾にかけ軽く押さえてフンを出しておきます。
- ② 鮎の頭の方から串を刺し、魚全体に軽く塩を振り、尾・ヒレにたっぷりと付けます。
- ③ 若鮎なら炎のたたない強火の遠火で焼き、少し焦げ目がついたら裏返してサッと火を通します。大鮎なら生焼けにならないようにし、しかも焼きすぎないようにしましょう。
- ④ 生姜のしぼり汁に酢を少々入れて添えます。

焼き鮎めし

鮎料理の一押し！シンプルに鮎の味を楽しめます。

【材料（2人分）】

・ 米	2合	〈だし〉	
・ 鮎	3匹	● 水	300cc
・ 人参	少々	● 薄口醤油	40cc
・ 塩	少々	● みりん	10cc
		● 酒	20cc

【作り方】

- ① 軽く水洗いし、魚焼きグリルで焼きます。焼き加減は焼き色が付けばOK。
- ② 米を研ぎ30分ほど水に浸した後、ざるに上げて水気をしっかり切ります。水気を切った米を炊飯器の釜に入れ、2合の目盛りまで用意した●印の〈だし〉を加えます。
- ③ ①で焼いた鮎を釜に入れて、その後は通常通り炊き上がるのを待ちます。
- ④ 炊き上がったら、鮎の頭と骨とヒレを取り除き、みじん切りにして茹でた人参を鮎と一緒に混ぜ合わせ、お茶碗に盛りつけてできあがりです。



！ポイント

香ばしい香りと焼き色のついた鮎を、ご飯と一緒に炊きます。



鯉のあらい

【材料（5人分）】

- ・ 鯉 大1尾
- ・ 大根 120 g
- ・ その他季節の青物

- 〈酢味噌〉
- 酢 大さじ3
- 白味噌 大さじ7
- 砂糖 大さじ3
- 〈生姜醤油〉
- さしみ醤油 適量
- 生姜 適量

【作り方】

- ① 鯉の腹を開き、苦玉を取り出してよく水洗いをします。3枚におろして、尾の方から皮をひき、腹骨を取ります。
- ② 頭身の方より薄くそぎ身にして水道の蛇口より水に振動をあたえながら流し洗いにし、脂肪をとります。
- ③ ●をあわせ〈酢味噌〉〈生姜醤油〉を作り、添えます。

！ ポイント

冷たい水の中で洗い流すと身が固くなりサラッとしてくる。



鯉こく

【材料（5人分）】

- ・ 鯉 中1尾（約600g）
- ・ 葱 1本
- ・ 生姜 少々
- ・ みそ 120 g

！ ポイント

- ・ 苦玉をつぶさないように取り出す。
- ・ 熱湯をとおすと臭みが抜ける。
- ・ 長時間煮るときは鱗を取らなくてよい。

【作り方】

- ① 鯉の鱗を取り、腹から開き、苦玉を取り出し二枚におろして適宜に切ります。切り身にしたものをよく水洗いし、サッと熱湯をとおします。
- ② 鍋に水を入れ、水からだし昆布を入れます。沸騰したら昆布を取り出して①の鯉を入れます。
- ③ 葱は斜め切りにし、生姜はおろしておきます。
- ④ 味噌は②の煮汁で溶いて入れ、味噌汁を作ります。
- ⑤ 生姜の汁を入れ、お椀に盛るときに葱を入れます。



鯉の甘煮

【材料（5人分）】

・ 鯉	4kg程度	● 醤油	600cc
		● 酒	300cc
		● 砂糖	700g

【作り方】

- ① 鯉の頭を落とし、苦玉を取り出します。鱗と内臓を取り除き、きれいに水洗いします。
- ② ①をぶつ切りにして、水600ccを入れて煮立て、アクを取り除きます。
- ③ ●を入れて、1日2～3時間を弱火で2日間、鯉の身がぐずれない程度に煮込みます。

！ ポイント

さんしょうの葉の香りなどを添えると一層おいしく頂ける。



ハエの南蛮漬け

【材料（4～5人分）】

・ ハエ	10～15匹	〈南蛮だれ〉	
・ 玉ねぎ	2個	● 米酢	大さじ4
・ 人参	1本	● らっきよ酢	大さじ3
・ ビーマン	1個	● 砂糖	大さじ4
・ 揚げ油	180cc	● 酒	大さじ2
		● 醤油	大さじ4
		● 鷹の爪	大1個
		● ゴマ油	小さじ4
		● だしの素	1袋（5g）

【作り方】

- ① ハエを炭火で炙ります。
- ② ●をあわせ〈南蛮だれ〉を作り、千切りした野菜とよく混ぜ合わせます。
- ③ 用意した魚を180℃の油で約2分揚げ、②の中に浸します。

！ ポイント

タナゴ・ムギツク・カマツカ・ブラックバスでも同様の方法で作られる。



ウナギの蒲焼き

【材料（5人分）】

・ウナギ	中1尾	〈照り焼きのたれ〉	
・生姜	少々	● 醤油	カップ1/2
・青唐辛子	5個	● 酒	カップ1/2
		● みりん	カップ1/2
		● 砂糖	大さじ1/2

【作り方】

- ① 〈照り焼きのたれ〉は、みりん・酒・砂糖を鍋に入れ、ひと煮えたつてから醤油を入れて作ります。
- ② ウナギは背開きにして、内臓を取り出します。
- ③ ウナギは、まず白焼きにしておき、たれを付けて焼きます。これを3回繰り返して、照り焼きにします。
- ④ 残りのたれにもう一度火を通し、そのたれの中に焼いたウナギをくぐらせて、皿に盛り付けます。さらに、蒲焼きの上から大さじ1杯のたれをかけます。

！ ポイント

- ・たれに醤油を入れるときは、アルコールを飛ばしてから入れる。
- ・焼くときは、身を下にして焼く。



ナマズのフライ

【材料（5人分）】

・ナマズ	大1尾
・小麦粉	適量
・卵	2個
・パン粉	適量

！ ポイント

【タルタルソースを作ろう】
材料は、マヨネーズ大さじ5、玉ねぎ1/2個、ピクルス2本、塩・コショウ少々でおいしいタルタルソースのできあがり。

【作り方】

- ① 3枚におろしたナマズを適当な大きさに切り、塩・コショウで下味をつけ、そのまま2〜3時間おきます。
- ② 時間がたったら、切り身に小麦粉をからめ、溶き卵にくぐらせた後にパン粉を付けます。
- ③ 180℃の油で約3分揚げたらできあがりです。



ブラックバスのみりん干し (似鯉・ナマズも同様)

【材料 (5人分)】

・ ブラックバス	1尾	〈たれ〉	
		● みりん	100cc
		● 醤油	100cc
		● 酒	30cc
		● 砂糖	大さじ1.5

【作り方】

- ① ブラックバスを3枚におろし、胸骨を外します。
- ② ボールなどの容器に、●を入れて〈たれ〉を作り、用意したブラックバスを一晚漬け込みます。
- ③ 魚干しカゴで②を1～3日陰干ししてできあがり。

！ ポイント

似鯉の身には小骨があるので、3～5mm 幅に切る。炭火で焼くか、電子レンジで約15秒温めて調理する。



ギギユウの唐揚げみりん漬け

【材料 (2人分)】

・ギギユウ	5匹	〈たれ〉	
		● 醤油	200cc
		● みりん	200cc
		● 砂糖	大さじ5

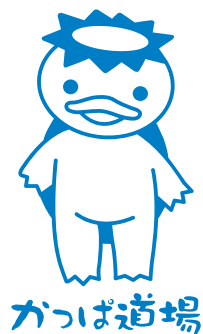
【作り方】

- ① 背開きしたギギユウを約1日天日干しにします。
- ② 焦げないように、サッと唐揚げします。
- ③ ●を合わせて作った〈たれ〉に漬けてください。

！ ポイント

1回目は低温で、2回目は高温で2度揚げすると、さらにおいしくなります。





江の川 **がっば道場**

三次市三次町1857-1 (江の川漁業協同組合内) / TEL.0824-62-2744

※ このレシピは、昔から語り継がれたものを元に、江の川がっば道場の会員が作成しました。